

CUERPO MENTE

BIENESTAR Y SALUD NATURAL

Nº 192 - 2,95 €

**GUÍA PARA
SUPERAR
EL ESTRÉS**

**TODO SOBRE
LAS PROTEÍNAS**

Las mejores fuentes
de aminoácidos

**EL LIMÓN,
ALIMENTO
Y MEDICINA**

**POTENCIAR
LA INTUICIÓN**

Los métodos
más eficaces

**EL ARTE DE
CONVIVIR
EN PAREJA**

ESPECIAL

Aprende a
flexibilizar
la cadera

**¡VITALIDAD
EN PRIMAVERA!**

DIETAS LIGERAS PARA ELIMINAR TOXINAS



PVP Canarias 3,10 €

ESCAPARATE NUESTRA SELECCIÓN



SIN COLESTEROL

Probióticos bio de soja y avena

Las bebidas fermentadas con microorganismos que ayudan a equilibrar la flora intestinal son ya muy habituales en el mercado, pero las bebidas Soymel de **Alecosor** tienen la particularidad de que lo fermentado no es leche de vaca sino una mezcla de batido de soja y avena. Al ser 100% vegetales no contienen lactosa ni colesterol. Tampoco se les ha añadido azúcar, conservantes, colorantes o aditivos, y no incluyen uno sino varios tipos de fermentos probióticos: *L. casei*, *S. thermophilus* y *L. bulgaricus*. Del buen equilibrio de la flora intestinal dependen la salud del sistema inmunitario y la calidad de las digestiones. Se comercializan en paquetes de tres. Cada uno (100 ml) aporta 54 calorías. Precio aproximado: 2,65 €.

COSMÉTICA NATURAL

Para mantener la piel joven

La crema regenerante **Anne&vous**, indicada para todo tipo de pieles a partir de los 30 años, posee una textura suave y muy fluida y un delicado y fresco aroma a rosas y bayas silvestres. Está elaborada con un 96% de ingredientes naturales, incluido un perfume totalmente natural con certificación Ecocert. El aceite de pepitas de frambuesa, rico en la antioxidante vitamina E, nutre la piel y retrasa su envejecimiento. El extracto de moringa, una flor originaria de la India, la protege de las agresiones externas. También contiene silicio orgánico, que le confiere propiedades reestructurantes y potencia el efecto hidratante del ácido hialurónico. Precio recomendado: 66 € (50 ml).



FOTOS: ANNA GARCIA



Aceite de argán bio y artesano

El aceite Arganöl de **Argand'Or**, de sabor ligeramente anuezado, se obtiene a partir de los frutos del argán, un árbol que solo crece en la región magrebí de l'Arganeraie protegida por la Unesco. Es totalmente biológico, rico en vitamina E y en ácidos grasos poliinsaturados omega-6. Su elaboración corre a cargo de una veintena de cooperativas de mujeres bereberes que descascarillan los frutos a mano, los tuestan y los prensan en molinos de piedra para obtener el aceite, que luego se envasa en Alemania. Es adecuado para aliñar pastas, ensaladas, salsas, pescados y carnes. Precio aprox.: 29,90 € (250 ml).

Agar-agar, la gelatina rica en fibra

El agar-agar es una gelatina vegetal que se obtiene a partir de diversas especies de algas rojas. Algunas se recogen en la playa cuando baja la marea, pero las de más calidad suelen buscarlas submarinistas en zonas más alejadas. Es el caso de las algas *Gelidium* de las que se extrae este agar-agar puro de **Pronagar** y que se obtienen en el Atlántico. El agar-agar tiene un poder de gelificación 10 veces mayor que las gelatinas de origen animal. Es ideal para espesar y gelificar alimentos dulces y salados de forma rápida y proporciona una gelatina transparente rica en fibra soluble (94,8%) y calcio. Se comercializa en polvo y copos. También en cápsulas como complemento alimenticio para aliviar el estreñimiento, disminuir el apetito en dietas de adelgazamiento y fortalecer los huesos. Precio aprox.: 4,95 € (5 sobres de 4 g en polvo), 3,75 €, (un sobre de 50 g en copos) y 11,50 € (70 cápsulas).

